6.029 Hovädzia pečienka husárska
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
šunka	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	1,50	1,28	1,70	1,44	2,00	1,70	2,20	1,87
rajčiakový pretlak	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	94		110		131		147	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		70		85		95	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, ktoré osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené mäso, pridáme mletú červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šunku nakrájame na rezance, vložíme prevariť do šťavy, ktorú zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, pridáme rajčiakový pretlak, dobre rozšľaháme a ešte 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky, ryža, tarhoňa, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	484	116	13,88	5,0	1,8	3,4	0,4	12,0	1,3	0,006	0,1	0,1	1,7	0,5

B	612	147	16,86	6,7	2,5	4,3	0,5	15,6	1,6	0,009	0,2	0,1	2,2	0,8
C	736	177	19,55	8,2	3,1	5,5	0,6	19,6	1,9	0,011	0,2	0,2	2,7	0,9
D	887	213	22,03	10,6	4,3	6,7	0,8	22,9	2,2	0,014	0,2	0,2	3,2	1,1